n° de déclaration d'existence : 93 13 103 65 13

Formation
VIPR GROUP

Objectifs de la formation
Découvrir les clés et techniques d'utilisation et d'enseignement du ViPR et de son entrainement en circuit et en musique.

Pour qui ?
Personal trainers, Instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coachs ou entraineurs sportifs, kinésithérapeutes, éducateurs sportifs ou médicosocial.

Durée : 1 jour.

Total en heures : 7

Méthode Pédagogique :
Un manuel d'utilisation avec les consignes d'utilisation et une attestation de formation à télécharger.

Suivi du stage
Assistance par email auprès de David HURST (david@planet-fitness.fr), Manager Fitness Training.

La formation ViPR GROUP vous permet d'acquérir les techniques d'entraînement et d'enseignement d'un cours collectif en musique ou en petit groupe, en utilisant des exercices fonctionnels avec ViPR.
Vous allez apprendre à utiliser toutes les astuces de variables d'entraînement en ViPR afin de proposer un programme de remise en forme dans 3 dimensions avec les principes du LOADED MOUVEMENT TRAINING (l'entraînement en mouvement chargé) super efficace pour améliorer la condition physique de tous les jours de vos clients.

Jour 1 (7 heures) :

- 9h - Introduction concept
- 9h30 - MASTERCLASS
- 10h45 - Bases physiologiques et structure du cours « ViPR HBX »
- 11h30 - Communiquer, enseigner
- 12h15 - Technique parfaite
- **13h - Pause déjeuner**
- 14h - Coaching – transmettre les exercices au groupe
- 14h45 - 1er passage en situation
- 15h45 - L'expérience client
- 16h15 - 2ème passage en situation
- 17h15 - Lancement et promotion
- 17h30 - Fin de formation

Contact

FITNESS TRAINING
145 rue Pierre Simon Laplace
13290 AIX EN PROVENCE

Tél : +33(0)4 13 91 02 07
Fax : +33(0)4 42 91 02 81

E-mail : afuessinger@planet-fitness.fr